

**Humboldt-Universität zu Berlin**

***Erwachsenenpädagogischer  
Report***

**Beitrag aus Band 65**



**Yoga in der Gesundheitsbildung. Welche Entwicklung vollzieht das  
Yoga-Angebot innerhalb der Gesundheitsbildung an der Volkshoch-  
schule Spandau im Zeitraum von 1970 bis 2018?**

**Michaela Maier**

in

Matthias Alke, Maria Stimm (Hrsg.): 100 Jahre Berliner  
Volkshochschulprogramme – Ergebnisse aus studentischen  
Forschungsprojekten. Erwachsenenpädagogischer Report Band 65, 2019,  
S. 75 - 95

**ISSN (Print)      1615-7222**  
**ISSN (Online)    2569-6483**

*Abteilung Erwachsenenbildung/Weiterbildung  
Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät  
der Humboldt-Universität zu Berlin*

# Yoga in der Gesundheitsbildung. Welche Entwicklung vollzieht das Yoga-Angebot innerhalb der Gesundheitsbildung an der Volkshochschule Spandau im Zeitraum von 1970 bis 2018?

**Michaela Maier**

**Zusammenfassung** Die folgenden Ausarbeitungen haben zum Ziel, die Entwicklung des Yoga-Angebots an der Volkshochschule Spandau im Zeitraum von 1970 bis 2018 aufzuzeigen. Hierzu wird einerseits die Anzahl der Yoga-Kurse, andererseits auch die Verortung des Yoga-Angebots im jeweiligen Programmbereich der Programmhefte der Volkshochschule Spandau betrachtet. Der Fokus wird insbesondere daraufgelegt, welche (Bildungs-)Versprechen dem Yoga zugeschrieben werden und wie sich diese im Laufe der Zeit, vor allem im Hinblick auf das Thema Gesundheit, verändern.

**Schlagwörter** Gesundheitsbildung, Programmanalyse, Programmbereich ‚Gesundheit‘, Volkshochschule Spandau, Yoga

## Inhaltsverzeichnis für diesen Beitrag

1.	Einleitung	76
2.	Thematische Einordnung und Stand der Forschung	76
2.1.	Definition ‚Gesundheit‘ und ‚Gesundheitsbildung‘	76
2.2.	Historische Entwicklung des Yoga	77
2.3.	Forschungsstand zum Thema ‚Yoga‘	78
2.4.	Forschungsfragen und Definition ‚Programmanalyse‘	79
3.	Methodisches Vorgehen	79
3.1.	Quantitative Entwicklung des Yoga-Angebots	80
3.2.	Quantitativ-qualitative Kategorienbildung zur Einordnung von vier Yoga-Angebotstexten aus den Jahren 1985, 1996, 2005 und 2018	83
3.3.	Zusammenführung	90
4.	Zeitdiagnostische Einordnung der Ergebnisse der Programmanalyse	91
5.	Ausblick	92
6.	Literaturverzeichnis	93
7.	Quellenverzeichnis	94

## 1. Einleitung

Die aus Indien stammende philosophische Lehre des Yoga, deren Ziel es ist, mit Hilfe von bestimmten Körperhaltungen sowie durch Einbringung von Meditations- und Atemübungen zu einem verstärkten Körpergefühl beizutragen, ist heute in unserer westlichen Kultur stark etabliert (Spinnler 2018). Weltweit absolvieren immer mehr Yoga-Liebhaber\*innen die 200-stündige Grundausbildung zum\*zur Yogalehrer\*in und versuchen mit einer regelmäßigen Yogapraxis den Körper gesund und fit zu halten. Besonders in Berlin ist die Yoga-Szene stark etabliert. In Parks, Studios, leergeräumten Hallen und sogar im Berliner Olympiastadion werden Yogaklassen gegeben (Schultz 2018). Auch im Programm der Volkshochschulen ist das Yoga-Angebot in ganz Deutschland längst zum Alltag geworden und nicht mehr wegzudenken (Barz & May 2001, S. 9).

Die vorliegenden Ausarbeitungen haben daher zum Ziel, die Entwicklung des Yoga-Angebots anhand einer exemplarischen Programmanalyse im Längsschnitt mit Hilfe der Programmhefte der Volkshochschule Spandau aufzuzeigen. Dafür findet zunächst eine thematische Einordnung statt, in der anschließend die herausgefilterten Fragestellungen präsentiert werden. Es schließt sich im ersten Teil der empirischen Forschung eine quantitative Analyse der entsprechenden Angebote in den Programmheften zwischen 1970 und 2018 an. Dadurch kann die Entwicklung des Kursangebotes trägerspezifisch aufgezeigt werden. Im zweiten Teil der empirischen Forschung wird eine quantitativ-qualitative Analyse anhand von vier ausgewählten Angebotstexten aus den Programmheften der Volkshochschule Spandau aus den Jahren 1985, 1996, 2005 und 2018 mit einem entwickelten Kategoriensystem vorgenommen. Dabei soll untersucht werden, welche (Bildungs-)Versprechen von den Yoga-Kursen im Programmbereich ‚Gesundheit‘ der Volkshochschule Spandau im Laufe der Zeit erwartet und vermittelt werden. Die Ergebnisse sollen abschließend im Hinblick auf die gegenwärtige gesellschaftliche Lebensweise betrachtet werden.

## 2. Thematische Einordnung und Stand der Forschung

Da das Yoga-Angebot aktuell im Programmbereich ‚Gesundheit‘ verortet ist, werden im Folgenden vorerst die entscheidenden Begriffe ‚Gesundheit‘ und ‚Gesundheitsbildung‘ für die vorliegenden Ausarbeitungen geklärt. Im Anschluss daran wird eine allgemeingeschichtliche Einordnung der Entwicklung zum Trend für alternative Kurse aufgezeigt. Abschließend wird anhand einer ausgewählten Studie der aktuelle Forschungsstand zum Yoga vorgestellt und die sich daraus entwickelten Forschungsfragen vorgestellt. Überleitend zum empirischen Teil der Auseinandersetzungen wird die Methode der Programmanalyse erläutert.

### 2.1. Definition ‚Gesundheit‘ und ‚Gesundheitsbildung‘

Da das Yoga-Angebot aktuell dem Programmbereich ‚Gesundheit‘ der Volkshochschule Spandau zugeordnet wird und es eine Reihe unterschiedlicher Vorstellungen gibt, was

unter dem Begriff *Gesundheit* zu verstehen ist, wird der Begriff für den Rahmen dieser Ausarbeitungen geklärt.

Die Beschreibungen reichen von „Gesundheit als entscheidende Grundlage von Freiheit“ bis hin zur „Gesundheit als Fehlen von Krankheit“ (Dietel 2012, S. 56). Volkshochschulen definieren Gesundheit nach Antonovsky (1997) als einen Zustand von sowohl körperlichem als auch sozialem und seelischem Wohlbefinden (Schaal 2018, S. 3). Diese Definition ist angelehnt an die ‚Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung‘ der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 1986 (Dehmer 2018, S. 17; Hoh & Barz 2018, S. 1030).

Die Bezeichnung *Gesundheitsbildung* umfasst das „Lernen von Erwachsenen am Thema Gesundheit in Einrichtungen der Erwachsenenbildung“ (Blättner 1998, S. 17, zitiert nach Hoh & Barz 2018, S. 1028). Sie entwickelte sich circa Mitte der 1980er Jahre zu einem eigenständigen, bedeutsamen Themenbereich in der Erwachsenenbildung mit stetig steigender Tendenz (Hoh & Barz, S. 1028, S. 1031, S. 1033; Käßplinger 2012, S. 59; Käßplinger & Falkenstern o.D., S. 1).

Die Gesundheitskurse von Volkshochschulen vertreten das Ziel, die Lebensweisen der Teilnehmer\*innen gesundheitlich zu verbessern und den Teilnehmer\*innen gesundheitsförderndes Wissen zu vermitteln (Dehmer 2018, S. 7; Schaal 2018, S. 1, S. 3). Kurse zum Yoga sowie Autogenes Training und Entspannung bilden dabei nach Gymnastik, Körpererfahrung und Bewegung inzwischen die zweitwichtigsten und zweitmeistbesuchten Angebote innerhalb des Programmbereichs ‚Gesundheit‘ von Volkshochschulen (Hoh & Barz 2018, S. 1033; Käßplinger 2012, S. 62). Alle Yoga-Angebote der Volkshochschulen werden neben einer Vielzahl an anderen Lehr-Lernangeboten der Erwachsenen- und Weiterbildung durch *Programme* angekündigt, welche von Wiltrud Gieseke (2015, S. 170) als „Spiegel einer Bildungsorganisation oder -institution“ bezeichnet werden. Programme in der Erwachsenenbildung/Weiterbildung sollen Erwachsene als potenzielle Lernende adressieren und für die jeweilige Veranstaltung werben (Käßplinger 2017, S. 99; Nolda 2018, S. 433).

## 2.2. Historische Entwicklung des Yoga

Bereits ab den 1970er Jahren ist ein vermehrtes Interesse an alternativen Angeboten innerhalb der Erwachsenenbildung zu vernehmen, welches Themen zum Körperbewusstsein, zur Selbstverwirklichung und Spiritualität betrifft (Barz & May 2001, S. 8; Hoh & Barz 2018, S. 1031). Diese Entwicklung verstärkte sich im Laufe der 1980er Jahre durch die Bildung der *New Age Kultur*. Mit dieser war eine kritische soziale Bewegung verbunden, die Naturwissenschaften und der vorherrschenden Schulmedizin mit Skepsis gegenüberstand (Hoh & Barz 2018, S. 1031, S. 1036). Im Rahmen dieser Bewegung nahm der Anteil an Kursangeboten wie Yoga, Autogenes Training und Meditation an den Volkshochschulen in ganz Deutschland stark zu (Barz 2001, S. 83). Der Trend zu spirituellen und esoterischen Kursen setzt sich, trotz gelegentlich kritischer Auseinanderset-

zung mit diesen, weiter fort (Hackenbroch & Pauly 2018, S. 100-101). Dieser stetige Anstieg alternativer Angebote signalisiert einen gesellschaftlichen Bedarf, der von Seiten der Erwachsenenbildung aufgegriffen wird (Barz & May 2001, S. 5).

### **2.3. Forschungsstand im Kontext von ‚Yoga‘**

Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf überprüfte im Jahr 2008, inwieweit Gesundheitsangebote der Erwachsenenbildung, wie beispielsweise Yoga-Kurse, die Gesundheit der Teilnehmer\*innen verbessern können. Dies wurde an einer Reihe von Entspannungs- und Stressbewältigungskursen von Volkshochschulen vorgenommen. Insgesamt nahmen 371 Kursteilnehmende im Alter von 16 bis 80 Jahren an der Befragung vor und nach den Gesundheitskursen teil, wobei einige der Teilnehmer\*innen bereits mit gesundheitlichen Vorbelastungen einen Yoga-Kurs aufsuchten. Zu den gesundheitlichen Beschwerden zählten sowohl physische (beispielsweise Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen) als auch psychische Belastungen (Müdigkeit, Schlaflosigkeit sowie Nervosität). Das Ergebnis der Studie konnte eindeutig aufzeigen, dass die besuchten Kurse der Volkshochschule den Gesundheitszustand der Teilnehmenden signifikant verbesserten. So nahm beispielsweise die gesundheitsbezogene Lebensqualität einiger Teilnehmer\*innen deutlich zu. Zudem wurde über den Rückgang psychischer sowie körperlicher Erkrankungen berichtet (Kliche, Post & Wormitt 2010, S. 46-47).

Das Lernziel eines Yoga-Kurses ist in der Regel, sowohl die Konzentrations- als auch die Entspannungsfähigkeiten der Teilnehmer\*innen zu schulen und langfristig zu verbessern (Fachkommission Gesundheit der Berliner Volkshochschulen 2014, S. 6). In der Tat kann eine positive gesundheitliche Wirkung durch den Zusammenhang von körperlicher Bewegung mit geistiger Produktivität in gesundheitspsychologischen sowie medizinischen Studien deutlich nachgewiesen werden (Kaluza 2003, zitiert nach Dietel 2012, S. 54). In vielen Yoga-Angeboten wird der religiöse Kontext außen vorgelassen und Yoga-Kurse werden teilweise sogar von Schulmedizinern „zur Behandlung bestimmter Symptome“ empfohlen (Hoh & Barz 2018, S. 1036).

Trotz ihrer Vorteile erfährt die Gesundheitsbildung dennoch immer wieder Kritiken, die zumeist auf Unwissenheit beruhen. So forderte beispielsweise der Bund der Steuerzahler 2011 die Verweisung des Yoga-Angebots aus den Programmheften der Volkshochschule, da diese dem „gesetzlichen Bildungsauftrag nicht entsprechen würden“ (Käpplinger 2012, S. 58-59). Auch wird Yoga in einem SPIEGEL-Artikel vorgeworfen, ein „unwissenschaftliches und irrationales Körperbild“ zu vermitteln (Hackenbroch & Pauly 2018, S. 99). Dem wird in der Stellungnahme der Volkshochschulen entgegengesetzt, dass Yoga-Angebote als sehr wichtig und sinnvoll eingestuft werden, da sie „die individuelle Lust an Bewegung [...] fördern und die Fähigkeit zu Selbstwahrnehmung und Entspannung [...] stärken“ (Deutscher Volkshochschul-Verband 2018).

## 2.4. Forschungsfragen und Definition ‚Programmanalyse‘

Aus dem soeben aufgezeigten Forschungsstand ergeben sich folgende Fragestellungen für die vorliegenden Ausarbeitungen:

- (a) Wie hat sich das Yoga-Angebot der Volkshochschule Spandau von 1970 bis 2018 entwickelt?
- (b) Welche (Bildungs-)Versprechen impliziert der Angebotstext zum Yoga-Angebot im Zeitverlauf von 1985 bis 2018?

Die Beantwortung der beiden Forschungsfragen soll durch eine Programmanalyse erfolgen. Die *Programmanalyse* hat sich als etablierte Forschungsmethode in der Erwachsenenbildung durchgesetzt und ermöglicht, Teilbereiche der Weiterbildungslandschaft zu erschließen (Fleige, Hippel, Stimm, Gieseke & Robak, 2018, S. 77; Käßlinger 2017, S. 99). Zudem kommt der Programmanalyse eine aufklärerische Bedeutung zu (Gieseke 2015, S. 165). Durch Programmanalysen kann „die hohe Anpassung der Programmentwicklung an aktuelle Anforderungen als flexibles Instrument und die Abhängigkeit von professioneller Kompetenz bei gleichen oder vergleichbaren gesellschaftlichen Strukturbedingungen“ gezeigt werden (Gieseke 2015, S. 170).

Daher wird unter Kapitel 3.1 eine quantitative und unter Kapitel 3.2 eine quantitativ-qualitative Programmanalyse durchgeführt und abschließend werden die Ergebnisse zusammengeführt.

## 3. Methodisches Vorgehen

Der quantitative Bedeutungsanstieg der Gesundheitsbildung innerhalb der Volkshochschulen stellt ein interessantes Forschungsfeld dar (Käßlinger 2012, S. 59). Daher wird im Rahmen einer exemplarischen, trägerspezifischen Erhebung der Programmhefte der Volkshochschule Spandau im Längsschnitt zunächst unter Kapitel 3.1 die quantitative Entwicklung des Yoga-Angebots an dieser Volkshochschule stichprobenartig<sup>1</sup> ab 1970 bis 2018 aufgezeigt. Es soll deutlich werden, wie sich das Yoga-Angebot an der Volkshochschule Spandau von 1970 bis 2018 entwickelt hat.

Anschließend werden qualitative Beobachtungen miteinbezogen (Nolda 2018, S. 436, S. 438). In Kapitel 3.2 wird analysiert, welche (Bildungs-)Versprechen das Yoga-Angebot im Programmbereich ‚Gesundheit‘ der Volkshochschule Spandau im Zeitverlauf impliziert. Dazu wird quantitativ-qualitativ vorgegangen. Mithilfe eines Kategoriensystems sollen die (Bildungs-)Versprechen des Yoga-Angebots anhand der vier Angebotstexte von 1985, 1996, 2005 und 2018 zum Yoga aus den Programmheften der Volkshochschule Spandau herausgearbeitet werden.

---

<sup>1</sup> Da nicht alle Programmhefte der Volkshochschule Spandau lückenlos zur Verfügung stehen, wurden hier Jahre in nicht stets regelmäßigen Abständen herausgegriffen und untersucht. Nähere Informationen dazu unter Kapitel 3.1.

### 3.1. Quantitative Entwicklung des Yoga-Angebots der Volkshochschule Spandau von 1970 bis 2018

Mit Hilfe des Online-Programmarchivs des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE) lassen sich Grafiken erstellen, die die Worthäufigkeiten innerhalb der Volkshochschul-Programme deutschlandweit veranschaulichen. Es wird hierbei das gesamte Programm nach dem jeweiligen Stichwort durchsucht, wobei es dabei irrelevant ist, wie oft der gesuchte Begriff auf der jeweiligen Seite vorhanden ist. Es wird demnach die Anzahl der Seiten angezeigt, auf denen der gesuchte Begriff zu finden ist. Zudem muss konstatiert werden, dass nicht berücksichtigt wurde, wie viele Programme im jeweiligen Jahr für die Auszählung im Online-Archive zur Verfügung stehen.

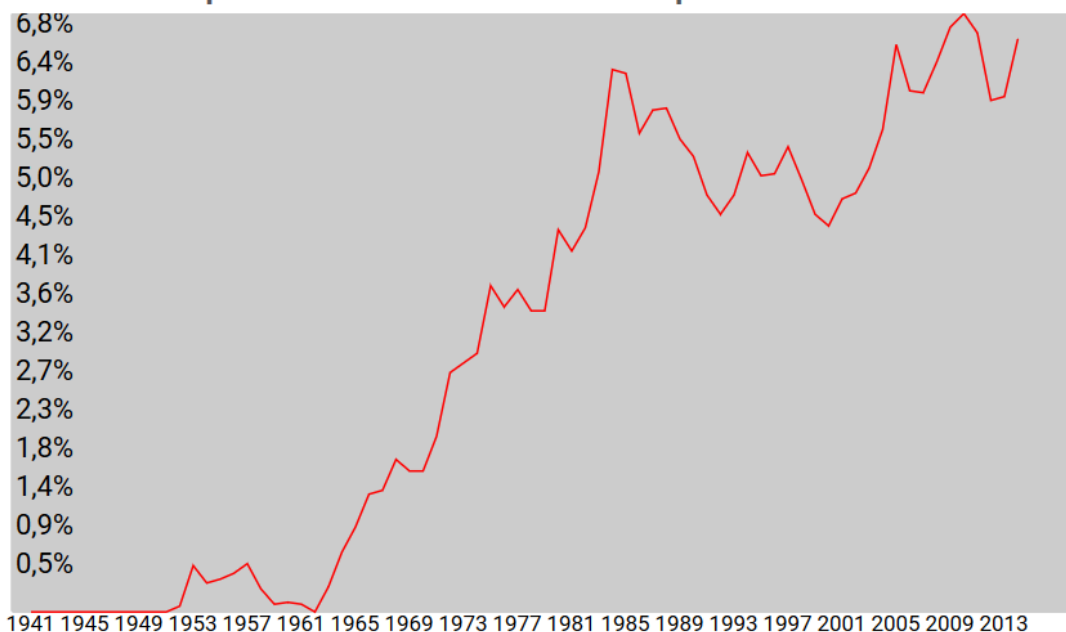
Bei der Worthäufigkeitsuntersuchung des Begriffs ‚Yoga‘ wird in der Abbildung der relativen Häufigkeit dieses Begriffes deutlich, wie die Nennung des Begriffs innerhalb der Volkshochschulprogramme, insbesondere Ende der 1970er und vor allem Mitte der 1980er Jahre, stark zugenommen hat. Trotz der Abnahme Anfang der 1990er Jahre und Anfang des 21. Jahrhunderts ist wiederum ein steigender Trend der Begriffsnutzung ‚Yoga‘ ab dem Jahr 2005 zu erkennen. Abbildung 1 verdeutlicht diese Bewegungen in der Begriffsnutzung.

Als mögliche These könnte aus der Abbildung abgeleitet werden, dass nicht nur die Anzahl der Begriffsbezeichnung ‚Yoga‘, sondern auch die Yoga-Angebote an sich zugenommen haben.

#### RELATIVE HÄUFIGKEIT

Anteil der Seiten, die den Suchbegriff enthalten, an der Gesamtmenge: 4,71 %

Trefferseiten prozentual zur Gesamtseitenzahl pro Jahr:



**Abb. 1** Anzahl der Seiten der Programmhefte der Volkshochschulen, die den Suchbegriff ‚Yoga‘ enthalten (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung 2019)

Bei der Untersuchung des vorliegenden Materials der Programmhefte der Volkshochschule Spandau wurde vorerst ermittelt, dass sich die Programmbereiche, unter denen die Yoga-Angebote der Volkshochschule angekündigt wurden, gewandelt haben. So wurden Yoga-Angebote Anfang der 1970er Jahre noch unter ‚Psychologie-Lebensgestaltung-Yoga‘ aufgelistet. Dies änderte sich bereits 1977 bis Mitte der 1980er Jahre, die Platzierung erfolgte im Programmbereich ‚Pädagogik-Psychologie-Religion‘, wobei 1985 die Ergänzung ‚Philosophie‘ hinzukam. Erst ab den 1990er Jahren<sup>2</sup> wurde Yoga mit in den Programmbereich ‚Gesundheitsbildung‘ aufgenommen, welcher sich später allgemein in den Bereich ‚Gesundheit‘ änderte. Tabelle 1 verdeutlicht diese Entwicklungen.

<b>Zeitraum der Programmankündigung</b>	Herbst <b>1970</b> Herbst <b>1975</b>	Herbst <b>1980</b>	Herbst <b>1985</b>	Herbst <b>1993</b> Herbst <b>2000</b> Herbst <b>2005</b>	Herbst <b>2009</b> / Frühjahr 2010 <b>07/2018-</b> <b>07/2019</b>
<b>Programmbe- reichsbezeichnung</b>	Psychologie – Lebensgestaltung – Yoga	Pädagogik – Psychologie – Religion	Psychologie – Philosophie – Pädagogik – Religion	Gesundheits- bildung	Gesundheit

**Tab. 1** Programmbereiche, in denen das Yoga-Angebot in den Programmheften der Volkshochschule Spandau verortet ist (Quelle: eigene Darstellung)

Im Folgenden soll nun untersucht werden, wie die Entwicklung des Yoga-Angebots in der Volkshochschule Spandau stattgefunden hat. Dazu soll die Anzahl der Yoga-Angebote von 1970 bis 2018 quantitativ in mindestens vier und maximal neun Jahresschritten ermittelt werden. Grund dafür ist einerseits, dass vom Zeitraum 1986 bis 1992 keine Programmhefte im Programmarchiv der Volkshochschule Spandau vorliegen und somit erst das Jahr 1993 wieder mit in die Auszählung aufgenommen werden konnte. Da andererseits besonders die Entwicklung zur Jahrtausendwende als interessant gewertet wird, erfolgt eine größere zeitliche Lücke zwischen 1993 und 2000 sowie zwischen den letzten beiden Zeitpunkten 2009 und 2018, um ein möglichst aktuelles Ergebnis aufzeigen zu können. Aufgrund des begrenzten Rahmens der Programmanalyse wird daher in durchschnittlich 5,6 Jahresschritten vorgegangen, um einen möglichst breiten Zeitraum darstellen und den Wandel von den 1970er Jahren bis in das Jahr 2018 veranschaulichen zu können.

Es wurden dabei hauptsächlich die Programme des Herbstsemesters berücksichtigt. Da es im Laufe der Zeit zu einer Programmheftumgestaltung kam, wird bei dem Programmheft Herbst 2009 / Frühjahr 2010 ausschließlich das Yoga-Angebot aus dem Herbst 2009

<sup>2</sup> Der genaue Zeitraum kann auf Grund der Lücke im Programmarchiv der Volkshochschule Spandau von 1986 bis 1992 nicht benannt werden.



berücksichtigt. Ebenso werden bei dem aktuellsten Programmheft von Juli 2018 bis Juli 2019 nur die Yoga-Angebote vom Jahr 2018 betrachtet.

Mithilfe des Inhaltsverzeichnisses des jeweiligen Programmheftes wurde ermittelt, in welchem Programmbereich das Yoga-Angebot vorzufinden ist und anschließend einzig und allein das Yoga-Angebot auf den angegebenen Seiten untersucht. Ein Yoga-Angebot wurde nur berücksichtigt, wenn der Begriff ‚Yoga‘ in der Überschrift des Angebots vorhanden war. Ähnliche oder verwandte Angebote zum Thema Yoga, wie beispielsweise ‚Meditation‘ oder ‚Autogenes Training‘, wurden unberücksichtigt gelassen.

<b>Angebots- zeitraum</b>	Herbst <b>1970</b>	Herbst <b>1975</b>	Herbst <b>1980</b>	Herbst <b>1985</b>	Herbst <b>1993</b>	Herbst <b>2000</b>	Herbst <b>2005</b>	Herbst <b>2009 /</b> Frühjahr 2010	<b>07/2018</b> - 07/2019
<b>Anzahl der Yoga-Ange- bote</b>	2	4	5	4	10	13	11	12	16

**Tab. 2** Anzahl der Yoga-Angebote im entsprechenden Programmbereich der Volkshochschule Spandau (Quelle: eigene Darstellung)

Wie aus Tabelle 2 ersichtlich wird, erfolgte ein auffälliger Anstieg der Kursangebote von zwei Angeboten 1970 bis hin zu zehn Angeboten im Jahr 1993, wobei sich das Angebot von 1980 auf 1993 sogar mehr als verdoppelt hat. Die Jahrtausendwende veranschaulicht mit 13 Angeboten vorerst den Höhepunkt des Yoga-Angebots an der Volkshochschule Spandau. Trotz der leichten Absenkung der Angebotsanzahl, die 2005 und 2009 zu verzeichnen ist, wird durch die insgesamt 16 Kursangebote 2018 deutlich, dass das Angebot von Yoga-Kursen nach wie vor ein aufsteigender Trend zu sein scheint und sich die Veranstaltungsanzahl von Herbst 1970 bis Sommer 2018 insgesamt sogar *veracht-facht* hat.

Um zu betrachten, wie sich die Yoga-Angebote in ihrem Angebotsformat verändert haben, wurde auch die für die Yoga-Kurse bereitgestellte Stundenanzahl ausgewertet. Die Anzahl der Yoga-Kurse (im Durchschnitt lief ein Yogakurs-Angebot über zehn bis zwölf Termine) und die jeweilige Dauer (60 Minuten, 75 Minuten oder 90 Minuten) der Yoga-Kurse der ausgewählten Jahre wurden vorerst multipliziert und anschließend alle Kursangebotszeiten der Yoga-Angebote des jeweiligen Jahres addiert. Es wurde dabei nicht mit Unterrichtseinheiten (UE), sondern mit ganzen Zeitstunden (60 Minuten) gearbeitet. Da aus manchen Programmheften nicht die exakte Anzahl der Yoga-Einheiten entnommen werden konnte, ist leider keine lückenlose Entwicklung der gesamten Stundenanzahl der Yoga-Angebote im Laufe der Jahre aufzuzeigen. Dennoch kann rechnerisch nachgewiesen werden, dass der Stundenumfang von 60 Zeitstunden im Herbstprogramm 1975 auf 252 Stunden im Sommerprogramm 2018 angestiegen ist. Dies kann auch dadurch erklärt werden, dass es ab circa 1990 durch Yoga-Wochenendseminare, die im Umfang von drei

bis sieben Zeitstunden stattfinden, zu einem neuen Veranstaltungsformat im Angebot kommt. Der Zeitumfang, den das Yoga-Programm aktuell einnimmt, ist *mehr als viermal so groß*, wie es noch 1975 der Fall war.

### **3.2. Quantitativ-qualitative Kategorienbildung zur Einordnung von vier Yoga-Angebotstexten aus den Jahren 1985, 1996, 2005 und 2018**

Nachdem aufgezeigt werden konnte, wie sich das Yoga-Angebot der Volkshochschule Spandau ab den 1970er Jahren entwickelt hat, soll nun eine quantitativ-qualitative Inhaltsanalyse der einleitenden Angebotstexte des Yoga-Angebots durchgeführt werden (Nolda 2018, S. 440). Da die vorliegende Auswahl der Angebotstexte zum Yoga-Angebot eine überschaubare Länge aufweist, bietet es sich an, quantitativ und qualitativ vorzugehen (Nolda 2018, S. 443). Mit Hilfe von Kategorienbildung soll die Frage beantwortet werden, welche (Bildungs-)Versprechen Yoga als Angebot der Gesundheitsbildung im Zeitverlauf impliziert. Der inhaltliche Fokus stellt dabei den Gegenstand der vorliegenden Programmanalyse dar (Fleige et al. 2018, S. 78).

In Anlehnung an Martina Dehmer (2018) wird zuerst der einleitende Angebotstext des Programmhefts vom Herbst 1985 betrachtet, trotz dessen zu dieser Zeit Yoga noch unter den Programmbereich ‚Psychologie – Philosophie – Pädagogik – Religion‘ und nicht im Programmbereich ‚Gesundheit‘ platziert wurde (vgl. Tab. 2). Dennoch wird der Vergleich zu den einleitenden Angebotstexten vom Herbstsemester 1996 und Herbstsemester 2005 sowie zum spezifischen Angebotstext vom Sommer 2018<sup>3</sup> als empirisch sinnvoll gewertet (siehe Abb. 2 bis Abb. 5).

Die ausgewählten einleitenden Angebotstexte von Herbst 1985, 1996 und 2005 befinden sich am Anfang der Yoga-Angebote und beschreiben diese allgemein, bevor im Anschluss daran die verschiedenen Kurszeiten aufgeführt werden. Im Programmheft des Jahres 2018 gibt es bereits mehrere verschiedene Yoga-Angebote, weswegen hier ein spezifischer Angebotstext herausgegriffen wurde (vgl. Abb. 5). Die folgenden vier Abbildungen sind Auszüge aus dem Gesamtangebot ‚Yoga‘ und greifen den jeweiligen Ankündigungstext heraus.

---

<sup>3</sup> Da die Volkshochschule Spandau aktuell vorwiegend Hatha-Yoga-Kurse anbietet, wurde dieser spezifische Angebotstext für das Jahr 2018 ausgewählt (Volkshochschule Spandau 2018, S. 46).

**Yoga**

**Jeder Kursus DM 36,—**

**Yoga für den westlichen Menschen**


Behutsame Körperübungen nach dem Yoga-Prinzip — Energieauf-  
ladung und Regeneration der Kräfte durch bewußtes Erleben von  
Entspannung und meditativer Stille

**Abb. 2** Einleitender Angebotstext zum Yoga-Kursangebot im Programmheft der Volkshochschule Spandau Herbst 1985, S. 25

**Yoga**

Bitte beachten Sie: Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden,  
suchen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit Ihren Hausarzt auf und lassen sich  
beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

**Yoga - ein Weg zur Harmonisierung  
zwischen Körper, Atem und Geist.  
Mit Hilfe von Körperhaltungen,  
Konzentrations-, Atem-, Entspannungs-  
und Meditationsübungen wird das  
Ziel verfolgt, nicht nur in den  
Übungsstunden, sondern auch  
im Alltag entspannter und ruhiger,  
aber auch konzentrierter,  
aufmerksamer und insgesamt  
ausgeglichener zu leben.**



**Abb. 3** Einleitender Angebotstext zum Yoga-Kurs im Programmheft der Volkshochschule Spandau Herbst 1996, S. 118

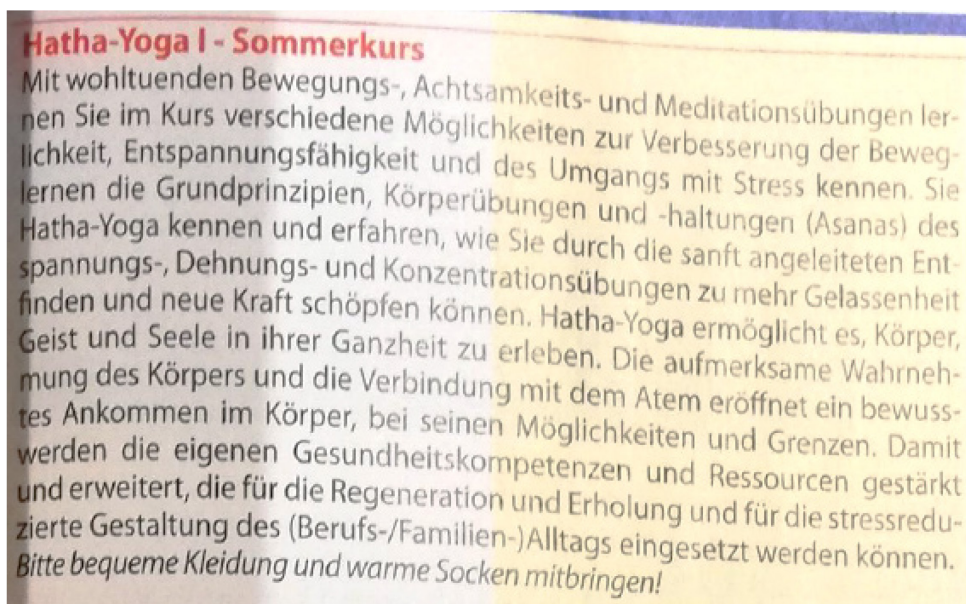
## Yoga

Yoga - der sanfte Weg zur Harmonisierung zwischen Körper und Geist.

Mit Hilfe von Körperhaltungen, Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen wird das Ziel verfolgt, nicht nur in den Übungsstunden, sondern auch im Alltag entspannter und ruhiger, aber auch konzentrierter, aufmerksamer und insgesamt ausgeglichener zu leben.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen. Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

**Abb. 4** Einleitender Angebotstext zum Yoga-Kurs im Programmheft der Volkshochschule Spandau Herbst 2005, S. 69



**Abb. 5** Spezifischer Angebotstext zum Hatha-Yoga I – Sommerkurs im Programmheft der Volkshochschule Spandau Juli 2018-Juli 2019, S. 47

Es wird entlang der Angebotstexte im ersten Schritt eine Auszählung durchgeführt, die ermitteln soll, wie sich die Wortanzahl der Angebotstexte im Laufe der Jahre verändert hat (Nolda 2018, S. 440). Für die Auszählung werden die einleitenden Angebotstexte der Jahre 1985, 1996 und 2005 sowie der spezifische Angebotstext von 2018 verwendet (vgl. Abb. 2 bis Abb. 5). Im Jahr 1985 werden lediglich 19 Wörter in den einleitenden Angebotstext des Yoga investiert, 2018 sind es bereits mit 120 Wörtern rund 100 Wörter mehr. Tabelle 3 zeigt diese Verschiebung in der Worthäufigkeit nochmal auf.

	1985	1996	2005	2018
<b>Wortanzahl</b> in den Angebotstexten des Yoga-Angebotes <sup>4</sup>	19	76	73	120

**Tab. 3** Wortanzahl in den Angebotstexten des Yoga-Angebotes in den Programmheften der Volkshochschule Spandau von 1985, 1996, 2005 und 2018 (Quelle: eigene Darstellung)

Um Angebotstexte interpretieren und bearbeiten zu können, erfordert die Inhaltsanalyse eine spezielle Verfahrensweise (Mayring & Brunner 2013, S. 323). Ziel der qualitativen Inhaltsanalyse<sup>5</sup> ist es, „klare Verfahrensweisen theoriegeleitet zu entwickeln, explizit zu beschreiben und am Material zu optimieren. Dadurch wird eine eindeutige und überprüfbare Auswertung von Textmaterial ermöglicht“ (Mayring & Brunner 2013, S. 326).

Um dieses Ziel zu erreichen, soll ein Kategoriensystem mit inhaltsanalytischen Regeln erstellt werden. Es handelt sich dabei um eine *induktive* Kategorienbildung, da sich die Kategorienentwicklung schrittweise am Material der Texte des Yoga-Angebotes orientiert (Mayring 2017, S. 472; Nolda 2018, S. 440-441). Die Angebotstexte werden erst gelesen und es werden Kategorien aus den Textsequenzen erstellt. Beim erneuten Lesen können weitere, neue Kategorien entstehen. Die entwickelten Kategorien wurden jeweils definiert, an einem Ankerbeispiel verdeutlicht und anschließend mit einer allgemein verständlichen Kodierregel versehen. Als letzter Schritt erfolgt die quantitative Auswertung (Mayring 2017, S. 472). Anhand einer Kodier-Vorlage von Mayring (2010) entstand folgende, in Tabelle 4 dargestellte Kategorienbildung für die vorliegenden Angebotstexte (Mayring 2010, S. 605-608).

<sup>4</sup> Die Wörter der Überschriften wurden dabei nicht mitgezählt.

<sup>5</sup> In der Literatur wird die Bezeichnung ‚qualitative Inhaltsanalyse‘ oftmals kritisiert. Passender wäre es wohl, von ‚qualitativ orientierter Inhaltsanalyse‘ zu sprechen. In der vorliegenden Arbeit wird dieser Punkt auf Grund des eingeschränkten Rahmens nicht weiter berücksichtigt (Mayring 2017, S. 604).

Kürzel	Kategorie	Definition	Ankerbeispiele aus den Programmheften	Kodierregel
K1	Körper	Der Körper umfasst die äußere Gestalt eines Menschen, hier sind vor allem Körperübungen und Körperhaltungen sowie Körperbewusstsein gemeint (Duden Online-Wörterbuch 2019a).	„Behutsame Körperübungen“, „Verbesserung der Beweglichkeit“, „bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen“	Die Kategorie tritt ein, sobald Wörter des Wortstamms <i>Körper</i> im Satz vorhanden sind.  Zudem wird die Wortfamilie zu <i>Bewegung</i> und <i>Dehnung</i> zu dieser Kategorie gezählt. <i>Bewegung</i> und <i>Dehnung</i> wird durch den Körper ausgeübt. Zu dieser Kategorie zählt auch die <i>Harmonie zwischen Körper und Geist</i> .
K2	Energie	Energie verleiht dem Menschen die Fähigkeit, tätig und produktiv zu sein. Energie wird hier mit Kraft gleichgesetzt (Duden Online-Wörterbuch 2019b).	„Energieaufladung und Regeneration“, „neue Kraft schöpfen können“	Diese Kategorie tritt ein, sobald ein Wort des Wortstamms <i>Energie</i> im Satz vorhanden ist. Zudem wird auch <i>Kraft</i> zu dieser Kategorie gezählt und hier als Synonym zu <i>Energie</i> verwendet.
K3	Entspannung	Gegenteil von Anspannung, Körper und Gedanken zur Ruhe kommen lassen, Übungen, die zur Entspannung beitragen, sich im Reinen fühlen, Herstellung von Gleichgewicht (Gierra & Klinkenberg 2005, S. 55).	„Erleben von Entspannung und meditativer Stille“, „auch im Alltag entspannter und ruhiger“, „insgesamt ausgeglichener zu leben“	Die Kategorie tritt ein, sofern ein Wort des Wortstamms <i>Entspannung</i> im Satz vorzufinden ist.  Folgende Synonyme werden hier miteinbegriffen: <i>Meditation</i> , <i>Ruhe</i> , <i>Atem</i> , <i>Gelassenheit</i> , <i>Ausgleich</i> , <i>Regeneration</i> , <i>Erholung</i> .
K4	Konzentration	Aufmerksamkeit, Fokussierung auf etwas, nicht abgelenkt sein, mit den Gedanken im hier und jetzt auf etwas fokussiert sein (eigene Definition)	„aber auch konzentrierter, aufmerksamer“, „Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers“	Die Kategorie tritt ein, sofern ein Wort der Wortfamilie <i>Konzentration</i> auftritt. Zudem werden folgende Wörter als Synonyme für Konzentration betrachtet: <i>Aufmerksamkeit</i> , <i>Achtsamkeit</i>

Kürzel	Kategorie	Definition	Ankerbeispiele aus den Programmheften	Kodierregel
<b>K5</b>	Stress	Körperliche oder seelische Anspannung und Belastung, die zu gesundheitlichen Beschwerden führen kann und meist einen unangenehmen Gefühlszustand auslöst (Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 3)	„des Umgangs mit Stress“, „stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags“	Die Kategorie tritt ein, sofern ein Wort aus der Wortfamilie <i>Stress</i> vorkommt.
<b>K6</b>	Gesundheit	Gesundheit ist das Fehlen von Krankheit, Gesundheit äußert sich durch körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden (Dietel 2012, S. 56)	„Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert“	Die Kategorie tritt ein, sofern ein Wort des Wortstamms <i>Gesundheit</i> auftritt. Auch Stärkung von <i>Ressourcen</i> wird zu dieser Kategorie gezählt.

**Tab. 4** Induktives Kategoriensystem (Quelle: eigene Darstellung)

Mit Hilfe der Kategorienbildung wurde versucht, die wichtigsten Aussagen und (Bildungs-)Versprechen der Yoga-Angebotstexte in ein logisches Schema einzuordnen. Hierbei erscheinen folgende sechs Kategorien als sinnvoll: K1) Körper; K2) Energie; K3) Entspannung; K4) Konzentration; K5) Stress; und K6) Gesundheit (vgl. Tab. 4). Anfänglich wurde auch noch die Kategorie ‚Ausgleich‘ mitaufgenommen, allerdings erschien es sinnvoller, diese Kategorie mit der Kategorie K3) Entspannung zu verschmelzen. Alle Wörter konnten sinnvoll und logisch zugeteilt werden, um eine übersichtliche Zusammenfassung zu erzeugen. Das Wort ‚Atem‘ erschien zunächst zu allen Kategorien querliegend. Da innerhalb der Yoga-Praxis Atemübungen jedoch hauptsächlich genutzt werden, um den Körper zu entspannen, wurde ‚Atem‘ im vorliegenden Kategoriensystem ebenfalls zur Kategorie K3) Entspannung gezählt (vgl. Tab. 4).

Die Kategorienzuordnung soll im Folgenden auf die Angebotstexte angewendet und quantitativ weiterverarbeitet werden. Ziel ist dabei zu veranschaulichen, wie häufig die jeweilige Kategorie im jeweiligen Angebotstext des Yoga auftritt (Mayring & Brunner 2013, S. 331). Auf Grund der Übersichtlichkeit der vier Angebotstexte soll jeder dieser Texte auf alle sechs Kategorien durchsucht werden. Taucht eine Kategorie mehrmals in einem Satz auf, wird dies selbstverständlich mitgezählt. Dies soll an einem Beispiel ver-

ständig und verallgemeinernd aufgezeigt werden: Nimmt man beispielsweise den Angebotstext des Yoga-Angebots von 1985 „Behutsame Körperübungen nach dem Yoga-Prinzip – Energieaufladung und Regeneration der Kräfte durch bewußtes Erleben von Entspannung und meditativer Stille“, findet sich hier drei Mal die Kategorie K3) Entspannung, verspricht im Angebotstext durch die Begriffe ‚Regeneration‘, ‚Entspannung‘, ‚meditativer‘.

Die Anzahl der jeweiligen Kategorien in den vier Angebotstexten wird in Tabelle 5 veranschaulicht.

Kürzel	Kategorie	1985	1996	2005	2018
K1	Körper	1	2	2	8
K2	Energie	2			1
K3	Entspannung	3	7	5	7
K4	Konzentration		3	3	3
K5	Stress				2
K6	Gesundheit				2

**Tab. 5** Kategorienauswertung der vier Angebotstexte zum Yoga-Angebot aus den Programmheften der Volkshochschule Spandau entlang der entwickelten Kategorien und ihrer Häufigkeit in den ausgewählten Angebotstexten (Quelle: eigene Darstellung)

Betrachtet man die Auswertung der quantitativen Häufigkeiten der Kategorien, fällt auf, dass Yoga 1985 hauptsächlich als Energiequelle und Entspannung für den Körper angesehen und beworben wird. Eingebettet im Bereich ‚Psychologie-Philosophie-Pädagogik-Religion‘ und innerhalb einer anderen gesellschaftlichen Lebensweise, wird (noch) kein Fokus auf Gesundheit, Stress oder Konzentration gelegt.

Betrachtet man die Angebotstexte von 1996 und 2005, fällt auf, dass sich in der Wortwahl innerhalb der zehn Jahre kaum etwas verändert. Der einzige Unterschied der beiden Texte besteht darin, dass 1996 von einem „Weg zur Harmonisierung zwischen Körper, Atem und Geist“ im Gegensatz zu einem „sanfte[n] Weg zur Harmonisierung zwischen Körper und Geist“ im Jahr 2005 gesprochen wird. Zudem werden im Angebotstext des Jahres 1996 Atemübungen in der Kursbeschreibung erwähnt, die 2005 ebenfalls entfallen. Aufgrund der Atemübungen liegt die Anzahl der Kategorie 3) Entspannung 1996 leicht höher, als dies 2005 der Fall ist. Trotz dessen, dass Yoga 1996 und 2005 bereits zu der Gesundheitsbildung der Volkshochschule gezählt wird, werden keine positiven gesundheitlichen Effekte des Yoga explizit erwähnt. Yoga wird nach wie vor hauptsächlich als Übungsfolge für den Körper beschrieben, wobei die Übungen zur vermehrten Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit führen sollen, was durchaus positive Effekte für die Gesundheit darstellt. Bei der näheren Analyse der Angebotstexte fiel auf, dass bereits 1996 das (Bildungs-)Versprechen auftaucht, dass das im Yoga



Gelernte auch in den Alltag eingebracht werden kann. Die 1996 und 2005 kontextualisierte Konzentration- und Entspannungsfähigkeit soll somit auch außerhalb des Yoga-Angebots angewendet werden (können).

Besonders auffällig ist bei der Kategorieanzahl von 2018, dass hier der menschliche Körper häufiger in den Fokus gerät, als dies in den Jahren zuvor der Fall ist. Taucht K1) Körper 1985, 1996 und 2005 lediglich ein- bis zweimal auf, sind es 2018 ganze achtmal. Yoga scheint sich immer mehr als körperlich anerkannte Sportart zu entwickeln, die allerdings nicht nur aufgrund der körperlichen Übungen als gesund eingestuft wird, sondern vor allem aufgrund der Hilfe zur Entspannung und Konzentration. Zudem tritt 2018 zum ersten Mal die Kategorien K5) Stress im Zusammenhang mit K6) Gesundheit auf:

„Damit werden die *eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt* und erweitert, die für die *Regeneration und Erholung* und für die *stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags* eingesetzt werden können“ (2018, S. 42; Hervorhebung durch Autorin).

Yoga wird somit 2018 im Programmbereich ‚Gesundheit‘ der Volkshochschule Spandau als gesundheitsfördernd kontextualisiert, da es eine stressreduzierende Wirkung sowie ein verstärktes Körpergefühl verspricht. Zudem wird Yoga bereits seit Jahrzehnten als Übung zur Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit eingesetzt (vgl. Abb. 5).

### 3.3. Zusammenführung

Abschließend sollen nun die Erkenntnisse im Hinblick auf die beiden Forschungsfragen, die unter Punkt 3 analysiert wurden, zusammengefasst werden.

In Bezug auf Frage eins konnte aufgezeigt werden, dass das Yoga-Angebot in der Volkshochschule Spandau von den 1970er Jahren bis zum Jahr 2018 stark angestiegen ist und sich zu einem regelrechten Trend im Programmbereich ‚Gesundheit‘ entwickelt hat. Nicht nur die Anzahl der Yoga-Angebote, sondern auch die Stundenzahl insgesamt nahm im Laufe der Jahre stark zu.

In Bezug auf Frage zwei, welche (Bildungs-)Versprechen im Yoga-Angebot impliziert werden, kann vorerst festgestellt werden, dass der Stellenwert des Yoga im Programmbereich ‚Gesundheit‘ gemessen an der Gesamtwortzahl der Yoga-Angebotstexte ab den 1980er Jahren bis zum Jahr 2018 stark gestiegen ist. Im Hinblick auf den Programmbereich ‚Gesundheit‘ wird Yoga durchgehend vor allem durch die Erzeugung von ‚Entspannung‘ als gesundheitsfördernd präsentiert. Wortwörtlich wird allerdings erst 2018 ein deutlicher Zusammenhang zwischen Yoga und Gesundheit gezogen, insbesondere im Hinblick auf die Hilfe des Yoga beim besseren Umgang mit Stress. Besonders dieses letztgenannte Bildungsversprechen wird als einer der Hauptgründe angesehen, weshalb sich das Yoga-Angebot so stark innerhalb der Gesundheitsbildung etablieren konnte.

#### 4. Zeitdiagnostische Einordnung der Ergebnisse der Programm-analyse

Da die Erwachsenenbildung die grundsätzlichen Fragen und Themen der Gesellschaft widerspiegelt, werden im Folgenden nun abschließend die empirischen Ergebnisse zeitdiagnostisch eingeordnet und interpretiert (Notz 2001, S. 92). Wie kann die Entwicklung des Yoga-Angebots an der Volkshochschule Spandau innerhalb der letzten Jahre erläutert werden?

Wie aus den Angebotstexten des Yoga-Angebots der Volkshochschule Spandau hervorgeht, spielt vor allem die Entspannungsfähigkeit, die im Yoga erlernt wird, eine entscheidende Rolle. Dass die positive und regenerierende Wirkung von Yoga gesellschaftlich immer mehr Anerkennung erlangt, zeigt sich auch daran, dass immer mehr Krankenkassen Yoga-Kurse als Präventionskurse zur Stressvermeidung fördern (Dietel 2012, S. 57; Fachkommission Gesundheit der Berliner Volkshochschulen 2014, S. 3; Kliche et al. 2010, S. 46).

Durch die schnelllebige, digitalisierte Gesellschaft leben wir jedoch auch im Zeitgeist ‚Stress‘, der vor allem durch den zunehmenden Leistungsdruck und die steigende Chancenvielfalt in unserer Gesellschaft produziert wird (Käpplinger 2012, S. 61; Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 4). Die Bezeichnung ‚Stress‘ wird daher immer mehr in Zusammenhang mit dem modernen Lebensstil gebracht und umfasst dabei alle „als belastend empfundenen Situationen in Arbeit und Alltag“ (Kury 2013, S. 83, zitiert nach Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 3; auch Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 2). Durch Bernd Käpplinger und Anastasia Falkenstern (o.D., S. 9) konnte aufgezeigt werden, dass sich der Begriff ‚Stress‘ ab den 1970er Jahren zu einem der zentralsten Begriffe innerhalb der Gesundheitsbildung an deutschen Volkshochschulen entwickelt. Dass durch Überforderung und Stress sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen entstehen können, wird im 21. Jahrhundert immer mehr, wenn auch noch nicht ausreichend, anerkannt (Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 4; Kliche et al. 2010, S. 46).

Psychische Erkrankungen stehen nach Erkrankungen des Muskel-Skelet-Systems auf Platz zwei der Gründe, die zu Arbeitsunfähigkeitstagen im Zeitraum von 2011 bis 2017 geführt haben (Statista 2019). Yoga-Kurse werden einerseits praktiziert, da man sich, wie die Bildungsversprechen andeuten, mehr Gesundheit und Gelassenheit sowie Konzentrations- und Leistungssteigerung erhofft. Das (Bildungs-)Ziel ist dabei in den meisten Fällen, eine körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu erreichen. Andererseits wird die Teilnahme an alternativen (Entspannungs-)Kursen, wie beispielsweise Yoga, als Notwendigkeit oder gar Zwang betrachtet, um als „moderner Mensch“ mit den „Anspannungen der Zivilisation“ zurecht zu kommen (Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 15).

Durch das steigende Angebot an Yoga-Kursen an der Volkshochschule Spandau wird deutlich, dass das Bedürfnis nach Kursen in der Gesundheitsbildung, die eine Unterstützung zur Bewältigung des stressigen (Arbeits-)Alltags bieten, zu existieren scheint (Dietel 2012, S. 54-55). An dieser Stelle sollte jedoch hinterfragt werden, ob es der Anspruch an

die Erwachsenenbildung sein kann, durch eine Vielzahl von Angeboten zur Stressreduzierung die Gesellschaft soweit wie möglich gesund, ausgeglichen und somit arbeitsfähig zu halten (Fachkommission Gesundheit der Berliner Volkshochschulen 2014, S. 1).

Ebenso können die Erkenntnisse in Diskurse der Gesundheitssoziologie eingeordnet werden. Die Gesundheitssoziologie beschreibt einen „Wandel des Gesundheitsbewusstseins“ (Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 16). Gesundheitsvorsorge und Prävention sind innerhalb der letzten zwanzig Jahre in der Tat zu einem bewussten Thema in der Gesellschaft geworden. Die eigene Gesundheit wird nicht mehr einzig und allein der Schulmedizin anvertraut (Brunnett 2009, S. 173, zitiert nach Käpplinger & Falkenstern o.D., S. 17). Es ist jedem Individuum möglich, bis zu einem gewissen Punkt Einfluss auf die Entwicklung der eigenen Gesundheit zu nehmen und diese selbstbestimmt mitgestalten zu können (Dietel 2012, S. 54; Fachkommission Gesundheit der Berliner Volkshochschulen 2014, S. 1, S. 6-7).

Was aus der Analyse der Angebotstexte und den qualitativ-quantitativen Erhebungen nicht direkt hervorgeht, ist die Tatsache, dass Yoga-Kurse nicht allein aufgrund von gesundheitlichen Beschwerden oder als Präventivmaßnahmen aufgesucht werden. Vielmehr trägt der Besuch in einer Zeit, in der Identitätskrisen und Selbstsuche zu allgemeinen gesellschaftlichen Themen geworden sind, höhere Erwartungen mit sich (Barz 2001, S. 86). So wird nicht selten eine erhöhte Lebenszufriedenheit, eine verbesserte Lebensfreude oder gar eine Antwort auf die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Lebens ersehnt (Barz & May 2001, S. 8; Barz 2001, S. 78).

## **5. Ausblick**

Im Hinblick auf den demografischen Wandel unserer Gesellschaft wird der Gesundheitsbildung auch in den nächsten Jahren weiterhin ein hoher Stellenwert zugeschrieben werden (Hoh & Barz 2018, S. 1040). Da ein großer Teil der Teilnehmenden an den Angeboten des Programmbereichs ‚Gesundheit‘ von Volkshochschulen zwischen 50 und 65 Jahren alt ist (insgesamt 36%), steht die Volkshochschule vor der Herausforderung, weiterhin ein Angebot zu schaffen, welches junge sowie ältere Teilnehmer\*innen langfristig für die Gesundheitsbildung überzeugt (Schaal 2018, S. 5).

Solange die Teilnahme an Yogakursen den Teilnehmer\*innen dabei hilft, Techniken zu erlernen, mit deren Hilfe sie den stressigen (Arbeits-)Alltag leichter zu bewältigen vermögen, sollte das Yoga-Angebot an der Volkshochschule Spandau weiterhin etabliert bleiben. Von hoher Relevanz wäre zusätzlich, Yoga-Angebote auch im Kontext der betrieblichen Weiterbildung vermehrt zu integrieren.

Abschließend soll an dieser Stelle allerdings nochmal darauf hingewiesen werden, dass es nicht die alleinige Aufgabe der Erwachsenenbildung ist und sein kann, die ‚gestresste Gesellschaft‘ durch ein umfangreiches Entspannungsangebot im Gesundheitsbereich ausgeglichen und leistungsfähig zu halten.

## 6. Literaturverzeichnis

- Barz, H., & May, S. (Hrsg.) (2001). *Erwachsenenbildung als Sinnstiftung? Zwischen Bildung, Therapie und Esoterik*. Bielefeld: Bertelsmann.
- Barz, H. (2001). *Gesundheitsbildung auf Abwegen? Esoterische Angebote in der Erwachsenenbildung*. In H. Barz & S. May (Hrsg.), *Erwachsenenbildung als Sinnstiftung? Zwischen Bildung, Therapie und Esoterik* (S. 77-91). Bielefeld: Bertelsmann.
- Dehmer, M. (2018). Wandel im Bereich der Gesundheitsbildung von 1984 bis 2015 unter Bezugnahme auf gesellschaftliche und gesundheitspolitische Entwicklungen. Eine exemplarische Programmanalyse an der Volkshochschule Berlin Mitte. *Erwachsenenpädagogischer Report*, Band 60.
- Deutsches Institut für Erwachsenenbildung (2019). Volkshochschul-Programmarchiv. Historische Verteilung der Worthäufigkeiten. Verfügbar unter [https://www.die-bonn.de/weiterbildung/archive/programmplanarchive/vhs\\_wortstatistik.aspx](https://www.die-bonn.de/weiterbildung/archive/programmplanarchive/vhs_wortstatistik.aspx). Zugriffen: 12.03.2019.
- VHS 100 Jahre Wissen teilen (2018). Stellungnahme des DVV zum SPIEGEL-Deutscher Volkshochschul-Verband (2018). Stellungnahme des DVV zum SPIEGEL-Artikel über vhs-Gesundheitsbildung vom 18. August 2018. Verfügbar unter <https://www.dvv-vhs.de/stellungnahme-zur-vhs-gesundheitsbildung/>. Zugriffen: 09.03.2019.
- Dietel, S. (2012). Entwicklung der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen unter wirkungsanalytischen Gesichtspunkten. *Hessische Blätter für Volksbildung*, (1), 53-57.
- Duden Online Wörterbuch (2019a). Definition von „Körper“. Verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Koerper>. Zugriffen: 17.07.2019.
- Duden Online Wörterbuch (2019b). Definition von „Energie“. Verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Energie>. Zugriffen: 17.07.2019.
- Fachkommission Gesundheit der Berliner Volkshochschulen (2014). Gesundheitsbildung an Volkshochschulen Individuelle Gesundheitsförderung und gesellschaftliche Bedeutung. Verfügbar unter [https://www.berlin.de/vhs/kurse/gesundheit.../gesundheitsbildung-berliner-vhs\\_1.pdf](https://www.berlin.de/vhs/kurse/gesundheit.../gesundheitsbildung-berliner-vhs_1.pdf). Zugriffen: 26.07.2019.
- Fleige, M., von Hippel, A., Stimm, M., Gieseke, W., & Robak, S. (2018). Befunde der Programmforschung. In M. Fleige, W. Gieseke, A. von Hippel, B. Käßplinger & S. Robak (Hrsg.), *Programm- und Angebotsentwicklung in der Erwachsenen- und Weiterbildung* (S. 77-89). Stuttgart: utb.
- Gierra, K., & Klinkenberg, N. (2005). Entspannungsverfahren. In V. Köllner & M. Broda (Hrsg.), *Praktische Verhaltensmedizin* (S. 55-62). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Gieseke, W. (2015). Programme und Angebote. In J. Dinkelaker & A. von Hippel (Hrsg.), *Erwachsenenbildung in Grundbegriffen* (S. 165-173). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hackenbroch, V., & Pauly, M. (2018). Wohin das Qi fließt. *DER SPIEGEL*, (34), 99-101.
- Hoh, R., & Barz, H. (2018). Weiterbildung und Gesundheit. In R. Tippelt & A. von Hippel (Hrsg.), *Handbuch Erwachsenenbildung/Weiterbildung* (S. 1027-1048). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Käßplinger, B. (2012). Entwicklung der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen unter statistischen Gesichtspunkten. *Hessische Blätter für Volksbildung*, (1), 58-62.
- Käßplinger, B. (2017). Generationen von Geflüchteten und Generationen von institutionellen Antworten der Volkshochschulen: Eine historische Programmanalyse. In J. Franz, B. Schmidt-

- Hertha, C. Iller, O. Dörner & H. Pätzold (Hrsg.), *Biografie – Lebenslauf – Generation* (S. 99-116) Berlin & Toronto: Barbara Budrich Verlag.
- Käpplinger, B., & Falkenstern, A. (o.D.). *Wann und wie kam der „Stress“ in die deutschen Volkshochschulprogrammhefte? Eine Programmanalyse von 1947 bis 1987*. unv. Ms.
- Kliche, T., Post, M., & Wormitt, K. (2010). Gesundheitsförderung durch Erwachsenenbildung – Wirkungen der Entspannungs- und Stressbewältigungsangebote an Volkshochschulen. *DIE Zeitschrift des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung*, (4), 46-48.
- Mayring, P., & Brunner, E. (2013). Qualitative Inhaltsanalyse. In B. Friebertshäuser, A. Langer & A. Prengel (Hrsg.). *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 323-334). Weinheim und Basel: Beitz Juventa.
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601-613). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Mayring, P. (2017). Qualitative Inhaltsanalyse. In U. Flick, E. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung – ein Handbuch* (S. 468-475). Hamburg: Rohwolt Taschenbuchverlag.
- Nolda, S. (2018). Programmanalyse in der Erwachsenenbildung/Weiterbildung – Methoden und Forschungen. In R. Tippelt & A. von Hippel (Hrsg.), *Handbuch Erwachsenenbildung/Weiterbildung* (S. 433-449). Wiesbaden: Springer VS.
- Notz, K.-J. (2001). Sinnsuche – Führung oder Verführung. In H. Barz & S. May (Hrsg.) (2001). *Erwachsenenbildung als Sinnstiftung? Zwischen Bildung, Therapie und Esoterik* (S. 92-99). Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Bielefeld: Bertelsmann.
- Schaal, A. (2018). Herausforderungen in der Gesundheitsbildung der Berliner Volkshochschulen. „Volkshochschulen in Berlin“, *Online-Journal der Gesellschaft zur Förderung der Volkshochschulen in Berlin e.V.*, (1). Verfügbar unter <http://www.vhs-foerdergesellschaft-berlin.de/Journal/>. Zugegriffen: 08.03.2019.
- Schultz, M. (2018). Yoga mal anders. Drei kuriose Wellness-Trends in Berlin. Verfügbar unter <https://www.berliner-zeitung.de/berlin/yoga-mal-anders-drei-kuriose-wellness-trends-in-berlin-27018946>. Zugegriffen: 12.07.2019.
- Spinnler, T. (2018). Yoga-Boom. Das Geschäft mit der Achtsamkeit. Verfügbar unter <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/boerse/yoga-milliardengeschaeft-101.html>. Zugegriffen: 12.07.2019.
- Statista (2019). Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland in den Jahren 2011 bis 2017. Verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77239/umfrage/krankheit---hauptursachen-fuer-arbeitsunfaehigkeit/>. Zugegriffen: 11.03.2019.

## 7. Quellenverzeichnis

- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 1970.
- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 1975.
- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 1980.
- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 1985.
- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 1993.
- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 2000.
- Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 2005.

Volkshochschule Spandau, Programmheft Herbst 2009/Frühjahr 2010.

Volkshochschule Spandau, Programmheft 07/2018-07/2019.